Co-funded by
the European Union

Walk around the Earth

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Como é bom acordar sem sentir frio e, ao mesmo tempo, ter uma bela vista da Cidade do Cabo e do Oceano Atlântico!

Fomos à Cidade do Cabo para um pequeno-almoço tradicional sul-africano. Experimentámos vetkoek (muito semelhante a donuts, servido com recheio doce ou salgado), pap e mieliepap (mingau de milho que pode ser doce ou salgado) e melkkos (um prato feito de leite, farinha e canela).

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Diário de viagem – Dia 7: Table Mountain (RSA) - Kilimanjaro (Tanzania)

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Sobre a Cidade do Cabo:

- A República da África do Sul é única porque tem três capitais, e a Cidade do Cabo é uma delas! O parlamento (o poder legislativo) fica na Cidade do Cabo, o governo (o poder executivo) fica em Pretória e o Supremo Tribunal (o poder judiciário) fica em Bloemfontein.

- Não muito longe da costa da Cidade do Cabo fica a Ilha Robben, que costumava ser uma prisão notória. Nelson Mandela, o mais famoso lutador pela liberdade e o primeiro presidente negro da África do Sul, passou 18 dos seus 27 anos na prisão lá. Hoje, a ilha é Património Mundial da UNESCO e símbolo de paz e liberdade.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- Na praia de Boulders, na Cidade do Cabo, há uma grande colónia de pinguins africanos, a única espécie de pinguins que vive em África. Crianças (e adultos) podem observar esses animais de perto a partir de passadiços de madeira, ou até mesmo nadar ao lado deles em baías protegidas.

- No Groote Schuur Hospital, na Cidade do Cabo, em 1967, o Dr. Christiaan Barnard realizou o primeiro transplante cardíaco bem-sucedido do mundo.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Os desportos mais populares na África do Sul, para além do futebol, são o râguebi, o críquete, a natação, o atletismo, o boxe,o ténis e a vela. A equipa sul-africana de râguebi é uma das mais bem-sucedidas do mundo — já ganhou a Liga Mundial quatro vezes, a última em 2023.

Caminhamos pelas zonas montanhosas da África do Sul, Botsuana e Zimbábue, entre 1.000 e 2.500 metros acima do nível do mar. Numa parte do caminho, passamos pela lado oriental do semideserto do **Kalahari**.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Kalahari

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Sabias que…

- Embora as pessoas lhe chamem deserto, grande parte do Kalahari é, na verdade, um semideserto, e algumas áreas têm até características de savana! Algumas partes recebem chuva suficiente para que cresçam ervas, arbustos e até árvores.

- O nome«Kalahari» vem da língua do povo Tswana e significa «grande sede».

- Muitos animais vivem em Kalahari: leões (especialmente os famosos leões de juba preta), chitas, leopardos, hienas, girafas, zebras, avestruzes, antílopes e suricatas!

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- O Kalahari é o lar do povo San (frequentemente chamado de bosquímanos), uma das culturas mais antigas do mundo, que vive lá há mais de 20.000 anos! Os San conhecem todos os segredos para sobreviver neste ambiente difícil, caçando e coletando alimentos e água das plantas.

- As temperaturas podem ser muito altas durante o dia (cerca de 40 °C), e as noites de inverno podem ser muito frias, chegando a temperaturas abaixo de zero!

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

O sol alto e o dia está muito quente, sem vento. Rapidamente ficámos sem água. Aproveitamos a oportunidade para aprender um pouco da língua turca.

Aqui ficam algumas palavras:

- Obrigado → Teşekkürler
- Boa tarde → İyi günler
- Boa noite → İyi akşamlar
- Bom dia → Günaydın
- Está frio → Soğuk / Hava soğuk
- Está calor → Sıcak / Hava sıcak
- Como estás? → Nasılsın?
- Montanhas → Dağlar

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Chegamos às **Cataratas Vitória**, não muito longe da cidade de Livingstone.

Livingstone é uma cidade na fronteira entre a Zâmbia e o Zimbábue, próxima ao rio Zambeze. Recebeu o nome do explorador escocês David Livingstone, que em 1855 se tornou o primeiro europeu a registrar as Cataratas Vitória.

Hojeem dia, Livingstone é o principal ponto de entrada para visitar as cataratas (Mosi-oa-Tunya - «a fumaça que troveja», como os habitantes locais as chamam, devido às enormes nuvens de névoa de água que se elevam no ar e ao rugido alto da água).

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

As cataratas têm cerca de 1,7 km de largura e até 108 m de altura - são uma das maiores e mais espetaculares cataratas do mundo.

As Cataratas Vitória estão na Lista do Património Mundial da UNESCO e são consideradas uma das sete maravilhas naturais da África.

O famoso explorador Livingstone viajou por grande parte da África no século XIX. Foi o primeiro europeu a ver as Cataratas e deu-lhes o nome da rainha Vitória da Grã-Bretanha.

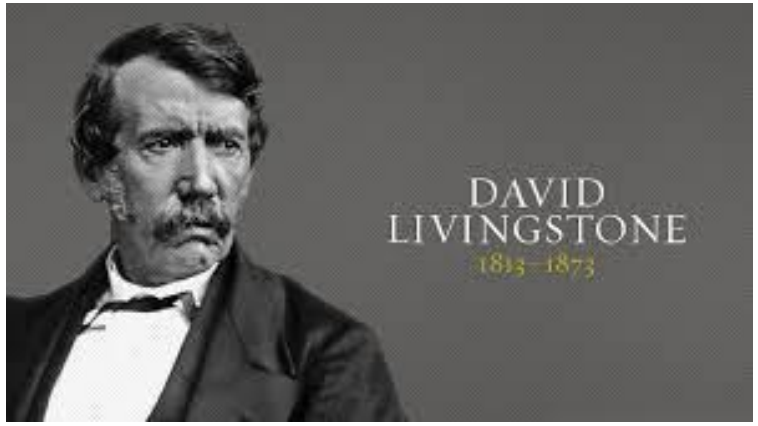
Durante uma das suas explorações, foi atacado por um leão, partindo o braço, nunca mais recuperando a mobilidade deste membro.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Livingstone era conhecido por lutar contra a escravatura e sempre tentou ajudar as pessoas que conhecia em África.

As Cataratas Vitória têm cerca de 1,7 quilómetros de largura, o que as torna uma das quedas de água maiores do mundo. A névoa e os salpicos criados pelas cataratas sobem tão alto que podem ser vistos a até 30 km de distância.



This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

O sol ainda está alto no horizonte e entramos na **Tanzânia**.

A Tanzânia é um país conhecido pela sua beleza natural, parques nacionais, Serengeti e Kilimanjaro, mas também por um dos mais importantes sítios pré-históricos do mundo, o Desfiladeiro de Olduvai.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- A Tanzânia é o lar do mundialmente famoso Parque Nacional Serengeti. É aqui que ocorre a Grande Migração - todos os anos, milhões de gnus, zebras e gazelas atravessam as enormes planícies em busca de água.

- A Tanzânia também inclui Zanzibar, conhecida pelo seu mar turquesa, praias brancas, especiarias (canela, baunilha, cravo) e a cidade velha chamada Stone Town.

- A Tanzânia tem uma das maiores populações de leões do mundo.

- A tanzanita é uma pedra preciosa encontrada apenas na Tanzânia, o que a torna muito especial e valiosa.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- A Tanzânia é conhecida pelo povo Maasai, seus guerreiros tradicionais, suas roupas vermelhas, seus saltos altos e suas danças únicas.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Ao longe, vemos uma enorme montanha com um “chapéu” branco no topo e, à nossa volta, zebras, rinocerontes, girafas e hipopótamos caminham livremente.

Chegamos à cidade de **Moshi**.

Moshi é uma cidade pitoresca na base do Monte Kilimanjaro. É frequentemente chamada de «a cidade sob o telhado de África», porque o pico nevado da montanha mais alta de África pode ser visto de quase todos os pontos da cidade.

Graças à sua altitude (cerca de 800 metros acima do nível do mar) e ao clima tropical, Moshi é um dos locais mais agradáveis para ficar hospedado na Tanzânia.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Moshi é o principal ponto de partida para escalar o Kilimanjaro. É cercada por plantações de banana e café, e toda a região é conhecida pelo seu aromático café tanzaniano.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Os habitantes locais costumam usar a expressão “pole pole”, que significa “devagar, com calma”, refletindo perfeitamente o estilo de vida descontraído no pé da montanha.

Completamos a escalada final até o nosso objetivo do dia — o pico mais alto de África, o **Kilimanjaro**.

A escalada do Kilimanjaro não requer técnicas específicas de montanhismo, o que o torna um dos “grandes picos” mais acessíveis para alpinistas de todo o mundo.

A primeira ascensão bem-sucedida foi registada em 1889, realizada por Hans Meyer e Ludwig Purtscheller.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

İyi geceler — Boa noite, em turco!

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.